



சங்க இலக்கியத்தில் தமிழர்களின் உணவு முறைகள்

மு.ருக்மணி அ. *

அ தமிழ்த்துறை, கொங்குநாடு கலை அறிவியல் கல்லூரி (தன்னாட்சி), கோயம்புத்தூர்-641029, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Food Patterns of Tamils in Sangam Literature

M. Rukmani a,*

^a Department of Tamil, Kongunadu Arts And Science College, Coimbatore-641029, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
rukmani@gmail.com

Received: 14-04-2024
Revised: 18-06-2024
Accepted: 05-07-2024
Published: 30-07-2024



ABSTRACT

The Sangha literature is used as evidence that two thousand years ago, the Tamils lived a formal and civilized lifestyle. In this way, we can see a good and healthy situation in the way of diet. The Kamizhars, who lived near the forests and mountains, had a diet of dry fruits and tubers. Crops such as millet, paddy, etc. were grown along the water bodies and used for food. They also enjoy drinks like milk curd and wine. In addition to this, Tamils have excelled in cooking and eating food with taste and taste, in which vegetables and meats such as goat, pig, deer, iguana, chicken, fish and shrimp have also been used.

Keywords: Pattinapalai Sirupanaartuppa Kootharauppa Porunanaruppa Malapadukadam Sirupanchamoolam Maduraikanchi

முன்னுரை

மனிதனின் அடிப்படை தேவைகளுள் உணவு முக்கியமானது. “உண்டி முதற்றே உலகு” என்ற அடிகளுக்கேற்ப உலக உயிர்கள் அனைத்தும் வாழ உணவு முதன்மையானதாகும். அக்காலத் தமிழ் மக்கள் பல்வேறு வகையான சைவ அசைவ உணவுகளை உண்டனர். பரிசில் பெற்ற பொருநன் பிற பொருநனைப் பார்த்து கரிகாலன் எங்களுக்கு பரல் போன்ற சோற்றினைத் தந்தான் அதற்குக் கறியாக பருக்கைக் கற்களை போன்று நெகிழ்வு இல்லாமல் வன்மையுடைய பொறிக்கறிகளைத் தந்தான். என்று கூறினான். பொறிக்கறி என்பது பொறிக்கப்பட்ட காய்கறிகளைக் குறிப்பதாகும்.

“பரல்வளைக் கருணை காடியில் மிதப்ப” (பொரு :115)

பரல் என்பது பலா அல்லது அவரையின் விதையைக் குறிப்பதாகும். புலா மற்றும் அவரை விதையினை பொறிக்கறியாக சமைத்து சாப்பிட்டனர் என்பதை இவ்வடிகள் மூலம் அறியலாம்.

குறிஞ்சி நில மக்களின் உணவு

நன்னனுக்குரிய சவ்வாது மலையின் அடிவாரத்தில் இருந்த சிற்றூர்களில் வாழ்ந்த மக்கள் தினைச் சோற்றையும் நெய்யில் வெந்த இறைச்சியையும் உண்டார்கள். அதை விருந்தினர்க்கும் கொடுத்தனர் இதனை

“பருஉக்குறை மொழிந்த நெய்க்கண் வேவையொடு

குருஉக்கண் இறடிப் பொம்மல் பெறுகுவீர்” (கூ.ஆ :168-169)

என்று கூறுகிறார் ஆசிரியர். குறிஞ்சி நிலத்து மலைவழிச் செல்லும் கூத்தர் தினைப்புதைதுக் காவலரால் கொல்லப்பட்ட காட்டுப்பன்றியின் மயிரை நீக்கி மூங்கிற் பற்றி எரியும் நெருப்பில் அவ்வூனை வாட்டி அவ்விறைச்சியைத் தின்றனர். மீதத்தை இலையில் கட்டி வழிக்கு உணவாகக் கொண்டு சென்றனர்.

மருத நில உணவு

மருத நிலத்து மக்களின் உணவாக மூங்கில் அரிசி அவரை விதை மேட்டுநிலத்து நெல்லரிசி இவற்றைப் புளியுடன் கரைத்து உருவாக்கிய உணவை ஏழை மக்களின் வீட்டில் பெறலாம். பொந்துகள் போன்ற வெண்மையான அரிசியால் ஆன சமைக்கப்பட்ட சோற்றைக் குளிர்ந்த நெய்யோடு கலந்து ஒவ்வொரு நாளும் தருவார்கள் என்பதை

“செவ்வீ வேங்கைப் பூவின் அன்ன

வேய்கொள் அரிசி மிதவை சொரிந்த

குவல்விளை நெல்லின் அவரையும் புளிங்கூழ்

ஆற்குஇடை உழந்தநும் வருத்தம் வீட

அகலுள் ஆங்கண் கழிமிடைந்து இயற்றிய

பல்வேய் குரம்பைக் குடிதொறும் பெறுகுவீர்

போன் அறைந்தன்ன நுண்ணேர் அரிசி

பேண் எறிந்து இயற்றிய மாக்கண் அமலை

தண்ணெண் நுண்இழுது உள்ளீடு ஆக” (மலை:434-443)

என்ற மலைபடுகடாம் பாடலின் மூலம் அறிய முடிகிறது. தாம் பாடுபட்டுத் தேடிய செவ்வத்தைத் தாம் மட்டுமே அனுபவிக்க விரும்பாமல் பிறர்க்கும் கொடுத்து உதவுபவரே மேன்மக்கள் என்ற செய்தியை திருக்குறளில் காண முடிகிறது.இதனை

“தாளாற்றித் தந்த பொருளெல்லாம் தக்கார்க்கு

வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு” (குறள் -212)

ஏன்ற வரிகளால் அறிய முடிகிறது.மேலும் மனிதன் மண்ணில் உயிர்வாழ நீர் எவ்வளவு முக்கியமோ அது போலவே உணவும் மிக மிக முக்கியமாகும்.மனிதர்கள் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய அத்தனை உணவு பொருட்களும் இயற்கை தருகின்ற நன்கொடையாகும்.உணவில்லா மனிதன் உயிரற்ற மனிதன் ஆவான்.மருவூர் பாக்கத்தில் வாழ்ந்த மறவர்கள் கடலில் உள்ள இறால் மீனின் தசையினையும் மருத நிலத்தில் வாழும் மக்கள் வயலில் உள்ள ஆமை இறைச்சியையும் உண்டதை

“கடுந்தொழிற் களமாக்கள்

குடலிறவின் சுடுதின்னும்

வறளடுபின் மலர் மலைந்தும்

வயலாமை புழுக்குண்டும்” (ப.பா. 63-64)

என்ற பாடல் வரிகளால் அறிய முடிகிறது.மருத நிலத்தில் வாழும் மக்கள் வயலில் உள்ள ஆமை இறைச்சியையும் உண்டு வாழ்ந்துள்ளனர்.

நெய்தல் நில உணவு

நெய்தல் நில மக்களின் அரிசிக் கூழ் மீன் சூட்டுகள் முதலியனவாகும். அரிசிக்கூழை பரந்த பாத்திரங்களில் விட்டு ஆற்றி உண்ணும் வழக்கமும் இவர்களிடையே காணப்பட்டது. என்பதை

“நுதிவேல் நோக்கின் நுளைமகள் அரித்த

புழம்படு தேறல் பரதவர் மடுப்பக்” (சிறுபாண்:158-159)

என்னும் இப்பாடல்களும் குறிப்பிடுகின்றன.

பாலை-மக்கள் உணவு

மக்கள் உயிர்வாழ இன்றியமையாதது உணவு. ஊணவின்றி உயிர் வாழார். ஒவ்வொரு நிலத்திலும் உள்ள மக்கள் அவ்வநிலத்தில் கிடைக்கும் உணவுகளைப் பெரிதும் உண்டு வந்தனர். புலையிலத்தில் வாழும் மக்களோ விளைநிலப் பகுதிகளில் வாழாததால் ஆறலைத்தலால் வரும் பொருள்களையும் அயலூர்களில் சென்று கவர்ந்துவந்த பொருள்களையும் உண்பர். ஆவற்றொடு தாம் வாழும் நிலத்தில் விளைந்த உணவுப்பொருள்களையும் உண்பர். அகநானூற்றில் அமைந்த பாலைத்திணைப் பாடல்களில் வரும் மக்கள் தாம் வாழ்மிடப் பகுதிகளில் இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருள்களையே பெரும்பாலும் உண்டு வந்துள்ளனர் என்பதை அறிகின்றோம்.

பாலை நில மக்கள் மூங்கிலரிசி வெண்பழச்சரிசி ஆகிய அரிசி வகைகளையும் கள் நறவு தோப்பி என்றழைக்கப்படும் மதுவகைகளையும் கூழ் மிதவை ஆகிய சோறுவகைகளையும் உண்டு வாழ்ந்திருந்தமையை அகநானூற்றுப் பாலைத்திணைப் பாடல்கள் வாயிலாக அறிகின்றோம். இவ்வுணவு வகைகள் வறண்ட பின்புலத்தை உடைய பாலைக்கு ஏற்புடையனவாக இருப்பதால் இவற்றைப் படிப்பதன் மூலம் பாடல்களின் திணையை உணர வழிவகையும் உண்டாகின்றது எனலாம்.

உணவு

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு உணவு இன்றியமையாத ஒன்றாகும். உண்ணும் உணவு சுத்தமாகவும் சத்துள்ளதாகவும் இருந்தால் தான் நோய் இல்லாமல் வாழ முடியும். இதனை சங்ககால மக்கள் மனதில் கொண்டு சத்தான சுத்தமான உணவை உண்டிருக்கிறார்கள். தாம் உண்ணும் உணவை மற்றவர்களுக்கும் உண்ணக் கொடுத்து விருந்தோம்பும் பண்பிலும் சிறப்புற்று இருந்தனர். நிகழ்கால உணவுப் பழக்க வழக்கங்களில் உடல் நலம் குறித்த அக்கறையை விடச் சுவை குறித்த பார்வையே அதிகமாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் உணவு வகைகள் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

மா பலா வாழை ஆகிய முக்கனிகளும் பல்வேறு வடிவினையுடைய வாழைக்காய் வழுதுணங்காய் முதலிய காய்களும் முந்திரிப்பழம் இலைக்கறிகளும் இனிய பாகினால் கட்டிய அமுதம் திரண்டாற் போன்ற இனிய சாற்றினைக் கொண்ட சர்க்கரையும் புகழ்ச்சியுண்டாகச் சமைத்த இறைச்சி சோறும் நிலத்தின் கீழ் விளைந்த கிழங்குகளும் இனியபாற்சோறும் மதுரை மாநகர மக்களின் உணவுப் பொருள்களாக இருந்தன என்பதனை பின்வரும் மதுரைக்காஞ்சி பாடல் வரிகள் உணர்த்துகின்றன.

“பலவுடன் சோறும் நாற்றமும் பலவின் சுளையும்

வேறுபடக் கவினிய தேம் மாங்கனியும்

பல்வேறு உருவின் காயும் பழனும்

கொண்டல் வளர்ப்பக்கொடி விடுபு கவினி

மென்பிணி அவிழ்ந்த குறுமுறி அடகும்

அமிர்து இயன்றன்ன தீம் சேற்றுக் கடிகையும்

புகழ்படப் பண்ணிய பேர் ஊன் சோறும்

கீழ்செலவீழ்ந்த கிழங்கொடு பிறவும்

இன்சோறு தருநர் பல்வயின் நுகர்" (ம.காஞ்சி:526-535)

ஊட்டச்சத்துமிக்க உணவுகள்

ஒரு நாட்டைக் காவல் செய்யும் சேனையின் மன வலிமையைக் காவல் செய்வது உணவு என்று மெக்லெஸ்டர் கூறுகிறார்.

தமிழ்ச் சான்றோர் பலர் தம் இலக்கியங்களின் வாயிலாகப் பல்வேறு கருத்துக்களை எடுத்தியம்பியுள்ளனர். "உண்ணும் உணவும் தின்னும் வெற்றிலையும் பருகும் நீரும் யாவும் கண்ணனே" என்று பகர்ந்தனர் ஆழ்வார்கள். உடம்பைப் பேணுதலே உயிரைப் பேணுதற்கு உற்ற முதற்செயலாகும்.

மனிதனின் வெளிச் சூழ்நிலையை விட அதிக முக்கியமானது நுண்மையானது உடலின் உள் சூழ்நிலை. அதற்கு ஏற்றவாறு இயைய வைத்து மானிடச் செய்கைகளை இயக்குவது உணவின் முக்கியச் செயல்களில் ஒன்று. நம் சிந்தனைகள் செய்கைகள் விருப்பங்கள் யாவும் உடலில் உள்ள பல உயிரணுக்களின் மின்சாரத் தாக்குதல்களாலும் கவர்ச்சிகளாலும் பிறக்கின்றன என்பது இன்றைய விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்த முடிவு. இத்தகைய மின்சார மோதல்களுக்கு அவசியமான மூலப் பொருட்கள் அடங்கிய தாதுக்களையும் உயிர்ச்சத்துக்களையும் உயிரணுக்களையும் உரிய வேளையில் தந்து உதவுவது நாம் அருந்தும் உணவுதான். இந்த நுண்ணிய மாறுதல்களை ஆராயும் கலை உயவியற் கலை ஆகும். உணவுக்கும் சுகவாழ்க்கைக்கும் உள்ள இடைவிடாத நெருங்கிய இந்தத் தொடர்பைக் கண்டுபிடித்துச் சரியான உணவு எது என்பதை மக்களுக்கு உணவியல் காட்டியுள்ளது.

நம் வாழ்க்கையின் அடிப்படைத் தேவைகள் உணவு உடை உறைவிடம் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடிப்படையானது சத்தான உணவு உணவுவயிற்றுக்கு மாத்திரமல்ல அது உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் உயிரளித்து அவற்றை உறுதியாக்கிப் பிணைந்து வாழ்க்கையை வனப்புற வைக்கிறது.

"உடம்பார் அழியில் உயிரார் அழிவர்" திருமூலர் (திருமந்திரம்-704)

"உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே" திருமந்திரம்-704

உடல் ஆற்றல் மிக்கவன் தான் ஆன்மீக ஆற்றலையும் பெற முடியும் என்பது விவேகானந்தர் வாக்கு. எத்தகைய உணவை எவ்வாறு எவ்வளவில் உண்ண வேண்டுமென்று அறிந்து உண்ண வேண்டும். அத்தகைய கருத்துக்களை எடுத்து வழங்குவது உணவியல். நம் பண்டைய தமிழ் மக்கள் இத்துறையிலும் ஆழ்ந்த புலமை பெற்று லாழ்விலும் கடைப்பிடித்து உடலும் உள்ளமும் உரமிக்கவர்களாக வாழ்ந்தனர். கார்போஹைட்ரேட் உயிர்ச்சத்து புரதம் போன்ற பெயர்கள் அக்கால இலக்கியங்களில் காணப்படவில்லை என்றாலும் அவற்றைப்பற்றிய செய்திகளைத் தமிழ் மக்கள் நன்கு அறிந்திருந்தல் வேண்டும். எனத் தோன்றுகிறது. ஏனெனில் அவர்கள் உணவுப் பொருட்களை பக்குவப்படுத்திய முறைகள் தற்கால உணவியல் வல்லுநர்கள் கூறும் கருத்துக்களுக்கு இயைந்ததாகவே காணப்படுகின்றன.

புறநானூற்று பாடல் உணர்த்துவன

சங்க காலத்தில் பெண்கள் சமையல் செய்தலில் சிறப்புப் பெற்று இருந்தனர்.

"சுவைக்கினி தாகிய குய்யுடை அடிசில்

பாறர்க்கீ விக்றித் தம்வயிறருத்தி" (புறம் - 127)

"ஓங்குசினை மாவின் தீங்கனி நறும்புளி

மோட்டிடு வராஅல் கோட்டுமீன் கொழுங்குறை” (புறம் - 399)

என்ற புறநானூற்றுப்பாடல் மூலம் பெண்கள் தாங்கள் வாழும் நிலத்திற்கு ஏற்ப கிடைக்கும் பொருட்களைக் கொண்டு உணவு சமைத்துள்ளனர்.

உணவுமுறை

ஒருவனுடைய வாழ்நாளைத் தீர்மானிப்பது அவனுடைய உணவுமுறை தான் என்று இன்றைய அறிவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். வாழ்நாளில் உழைக்கும் உழைப்பெல்லாம் உண்ணும் உணவிற்காகத்தான் என்பதை புலவர் முனைப்பாடியார்

“போற்றியே போற்றியேயென்று புதுச்செல்வம்

தோற்றியார் கண்ணெலாம் தொண்டேபோல் ஆற்றப்

புயிற்றிப் பயிற்றிப்பலவுரைப்பதெல்லாம்

வயிற்றுபெருமான் பொருட்டு” என்று நீதிச்சாரத்தில் எடுத்தியம்புகின்றார்.

“காத்துண்பான் காணான்பிணி” (சிறுபஞ்சமூலம்-8)

என்று காரியாசான் கூறுகிறார். ஊக்கமுடைய உணவுமுறையை நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும் என்பதனை,

“அவிக்காத காய்களே

அமிர்தம் என்றுசொல்லுங்கள்

பச்சை உணவுக்குப்

பாடம் நடத்துங்கள்

மருந்தை உணவாக்காதே

உணவை மருத்தாக்கு

மாத்திரைச்சிறைவிட்டு

மனிதனே வெளியேவா” (மருத்துவ அறிக்கை)

என்ற வரிகளில் சுவைபடக் கூறியிருக்கிறார் கவிஞர் வைரமுத்து அவர்கள். உண்மையில் உணவின் சுவையே வாழ்க்கையின் சுவையைக் கூட்டும் என்கிறார்.

ஆரோக்கிய வாழ்வு

மாறிவரும் உணவு பழக்கவழக்கங்களில் தானியங்களில் உற்பத்தியும் உட்கொள்ளும் அளவு மற்றும் வகைகள் வரையறுப்பது இன்றைய மருத்துவர்கள் மற்றும் சத்துணவியல் நிபுணர்களுக்கு ஒரு மிக பெரிய சவாலாகவே அமைகிறது. நார்ச்சத்து குறைவுள்ள அல்லது நார்ச்சத்தற்ற தானிய பொருட்களாகிய மைதா அரிசி போன்ற தானியங்கள் இன்றைய சிறுவயதினர் முதல் பெரியவர்கள் வரையிலானவர்களின் அன்றாட உணவு அட்டவணையாக மாறிவிட்டது. இதன் விளைவாக சிறுவயதில் உடல் பருமன் தைத சோகை சுண்ணாம்பு சத்து குறைபாடு சர்க்கரை நோய் ரத்த அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீரக கோளாறுகள் அதிகரித்து வருகிறது.

நமது உடல் வளர்ச்சிக்கும் பாதுகாப்புக்கும் மற்றும் உடல் பராமரிப்புக்கும் சக்தி மிகவும் தேவையாக உள்ளது. உறங்கும் பொழுது கூட நம் உடல் உறுப்புகள் செயல்பட அதிக அளவிலான சக்தி தேவைப்படுகிறது. உடலுக்குத் தேவையான சக்தி நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து கிடைக்கிறது. தானியங்கள் பருப்புவகைகள் எண்ணெய் வகைகள் முதலியவற்றிலிருந்து கிடைத்தாலும் தானியங்களே

மிக சிறந்த உறைவிடமாக விளங்குகிறது.இதில் அரிசி கேழ்வரகு கோதுமை கம்பு சோளம் மக்காச்சோளம் வரகு தினை போன்றவை அடங்கும்.

நார்ச்சத்து மற்றும் உயிர்ச்சத்து மிக்க தானிய வகைகளான ராகி கம்பு தினை வரகு குதிரைவாலி சாமை ஆகியவை நமது அன்றாட உணவில் குறைவாகவே காணப்படுகிறது. இதற்கு மாறாக நம் முன்னோர்கள் மேற்சூறிய தானியங்களை உபயோகப்படுத்தியதாக அவர்கள் நோய் நொடி அற்று ஒரு ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்ந்தனர் இவ்வாழ்வியல் முறையை நாம் சங்கிலக்கியம் மூலம் அறியலாம்.

முடிவுரை

குறிஞ்சி முல்லை மருதம் நெய்தல் பாலை என்னும் ஐந்நில மக்களும் தங்களது நிலங்களுக்கேற்ப குடியிருப்பை அமைத்தனர். அவரவர் தங்கள் நிலங்களுக்கேற்ப தங்கள் நிலங்களில் கிடைக்கும் பொருட்களை உணவாக உட்கொண்டனர். அதுமட்டுமல்லாமல் தன் இல்லத்திற்கு வருபவர்களுக்கு விருந்தோம்பல் செய்து மகிழ்ந்தனர். சிவன் முருகன் இந்திரன் திருமால் ஆகிய தெய்வங்களை வழிபட்டு நம்பிக்கைகளை கடைபிடித்தனர். சங்கிலக்கியத்தில் சிறுதானியங்கள் மிகுதியாகக் கூறப்பட்டுள்ளதை அறிய முடிகிறது. இதில் நார்ச்சத்தும் உயிர்ச்சத்தும் தாது உப்புகளும் மிகுதியாக உள்ளதை பழந்தமிழர் நன்கு அறிந்து அதை உணவாக உட்கொண்டதும் தெரியவருகிறது. பழங்காலத்தில் விருந்தோம்பல் பண்பு உயர்வாகப் போற்றப்பட்டது. விருந்து என்பது உறவினர்களைக் குறிக்காது. புதியவர்களைக் குறித்தது. பத்துப்பாட்டு நூலான மலைபடுகடாமில் வருகின்ற நன்னன் சிற்றூர் மக்கள் ஆயர்கள் மற்றும் உழவர்கள் உள்ளிடவர்களின் விருந்தோம்பல் பண்புக்கான உயர்ந்த பண்பாகக் காணப்படுகிறது. இவற்றை இக்கால மக்கள் பின்பற்றவேண்டும். உடலுக்கு பொருந்திய உணவை உண்டால் மருந்தெனப்படுவது தேவையற்றதாபிவிடும். என்றும் அவற்றையும் அளவறிந்து உண்டால் நீண்ட நாள் உயிர் வாழலாம் என்றும் நமது சங்க காலம் முதலே தமிழர் உணவு வகைகள் மிகவும் சத்து உள்ளதாகவும் அடிகோலாகவும் விளங்குகின்றது. உண்பதற்காக உயிர் வாழாதே உயிர் வாழ்வதற்காக உணவு கொள் - சாக்ரடீஸ்.

References

சே.நமசிவாயம், தமிழர் உணவு முறை, உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம், சென்னை, 2003.

தெ.பொ. மீனாட்சிசுந்தரனார், தமிழும் பிற பண்பாடும், நியூ செஞ்சுரி புக் ஹவுஸ் (பி) லிட். சென்னை, 1980.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2024. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License